

УДК 37.015:378.635.5
ББК Ц439:Ю962.3

ГСНТИ 15.81.21

Код ВАК 19.00.07

Ларионова Светлана Владимировна,

преподаватель-методист, факультет заочного обучения, переподготовки и повышения квалификации, Уральский юридический институт МВД России; 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66; e-mail: ural-yui@mvd.ru.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ ДЕОНТОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоционально-волевая саморегуляция; профессиональная деятельность; деонтология; образовательные организации деонтологического типа; успешность обучения; военное образование; служебная деятельность; учебная деятельность; курсанты; психологическое сопровождение.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются особенности служебной (учебной) деятельности курсантов вузов деонтологического типа, являющихся полноправными сотрудниками органов внутренних дел. Дается характеристика экстремальным ситуациям с точки зрения выполнения профессиональных задач сотрудниками ОВД, освещаются теоретические аспекты изучения саморегуляции, а также описываются направления психологического сопровождения образовательного процесса обучающихся вузов деонтологического типа.

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена потребностью в разработке новых, нетрадиционных средств повышения успешности служебной (учебной) деятельности обучающихся вузов деонтологического типа, используя методы психической саморегуляции в соответствии со спецификой профессиональной подготовки. Одной из основных задач становится не только передача знаний, но и формирование профессионально важных качеств, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач в практической деятельности, а также соблюдения нравственных норм поведения, обусловленных требованиями деонтологии. Поэтому в течение всего периода обучения в вузе деонтологического типа необходимо обучать курсантов способам повышения успешности служебной (учебной) деятельности на основе соблюдения моральных требований и активизации скрытых резервов психики средствами эмоционально-волевой регуляции поведения. Недостаточность разработанности вопроса применения психической саморегуляции в образовательном процессе, а также невыявленность психологических механизмов влияния эмоционально-волевой саморегуляции на успешность служебной (учебной) деятельности выявляет необходимость разработки и апробации, выработанных в ходе исследования рекомендаций по совершенствованию системы профессиональной подготовки обучающихся вузов деонтологического типа.

Материалы данной статьи могут быть полезны профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций деонтологического типа при подготовке к учебным занятиям, а также психологам при психологическом сопровождении личного состава МВД России, что будет способствовать подготовке квалифицированных кадров.

Larionova Svetlana Vladimirovna,

Teacher-Methodologist, Faculty of Distance Learning, Retraining and Advanced Training, Ural Juridical Institute of MIA of Russia, Ekaterinburg, Russia.

THE STUDY OF EMOTIONAL-VOLITIONAL SELF-REGULATION OF DEONTOLOGICAL UNIVERSITIES STUDENTS

KEYWORDS: emotional-volitional self-regulation; professional activity; deontology; educational organization of deontological type; success of learning; military education; service; learning activity; cadets; psychological assistance.

ABSTRACT. The article examines the characteristics of the professional (academic) activities of deontological students, who are full members of the internal affairs agencies. It describes the extreme situations in terms of professional tasks of the Internal Affairs Agency (IAA) staff, highlights the theoretical aspects of the study of self-regulation, and provides the direction for psychological assistance of educational process of deontological universities students.

The relevance of the problem investigated is due to the need to develop new, innovative means of enhancing the success of the service (learning) activities of deontological university students, using methods of mental self-regulation according to the specificity of training. One of the main challenges is not only transfer of knowledge but also the development of the professional qualities required for the successful performance of service tasks and the observance of ethical standards of conduct arising from the requirements of deontology. Therefore, during the entire period of study at deontological university, it is necessary to train cadets to improve the success of service (training) activities by observing moral imperatives and by increasing the hidden reserves of mental resources by means of emotional regulation of behavior. Lack of development of the issue of mental self-regulation in the educational process, as well as the undetectability of psychological mechanisms for the impact of emotional self-regulation on the success of service (training) activities identifies the need to develop and test the recommendations of the study on improving the vocational training system of deontological university students.

The material in this article may be useful for the teaching staff of deontological educational organizations, as well as psychologists who provide psychological assistance to the personnel of the Russian Ministry of Internal Affairs, which would contribute to the training of qualified staff.

Социально-профессиональным ядром во многих профессиях является деонтология – наука, изучающая проблемы долга и долженствования, рассматривающая профессиональные и моральные обязанности, правила поведения и полномочия, ответственность и самодисциплину. К профессиям деонтологического типа относятся медицинские, пожарные, военные, правоохранительные [15, с. 4].

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел протекает в экстремальных условиях, что накладывает на личность полицейского определенные обязательства. Под экстремальными ситуациями в правоохранительных органах понимают те ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности [18, с. 399].

При психологическом подходе экстремальные факторы психогенного риска, по мнению А. М. Столяренко, предпочтительно классифицировать по признаку места в структуре юридически значимых ситуаций и выделять обстановочные, деятельностные и личностные факторы.

Обстановочные экстремальные факторы: а) материально-обстановочные; б) социально-обстановочные.

Деятельностные экстремальные факторы: а) содержательно-деятельностные; б) организационно-деятельностные; в) операционально-деятельностные.

Личностные факторы: индивидуальные особенности человека, его экстремальные способности и подготовленность [18, с. 401].

Все эти факторы ведут к повышению требований к личности сотрудника полиции. В образовательных организациях системы МВД России одной из приоритетных задач является подготовка курсантов к несению службы. Для этого психологи подразделений ОВД проводят в рамках профессиональной подготовки занятия по формированию эмоциональной устойчивости и волевой регуляции будущих защитников правопорядка [14].

Формирование, развитие и мониторинг эмоциональной устойчивости и волевой саморегуляции поведения закреплено в нормативных актах МВД России, что обязывает психологов подразделений ОВД не только отслеживать динамику данных процессов, но и вести психологическое сопровождение личного состава в этом направлении.

Проблему эмоционально-волевой саморегуляции поведения рассматривали

разные отрасли психологической науки. Накопленные в психологической литературе знания о саморегуляции разноплановы и многоаспектны. В работах Л. Д. Гиссена, А. Б. Леонова, А. С. Кузнецовой и др. саморегуляция рассматривается как один из безопасных способов воздействия на личность. Л. П. Калининский, М. И. Марьин, О. В. Дубровина и др. отмечали, что саморегуляция успешно применяется как восстановительный метод после отрицательного воздействия внешних раздражителей. В исследованиях А. Л. Гройсмана, А. Н. Занковского, М. В. Чумакова и др. по медицинской психологии описаны методы саморегуляции, которые оказывают воздействие на весь организм в целом. В. А. Бодров, Ю. В. Голубева, Е. В. Титаренко и др. отмечают, что специально организованные тренинги формируют навыки саморегуляции. В работах К. И. Дьяченко, В. В. Барабанщиковой, О. В. Макарова и др. убедительно доказано, что применение методов саморегуляции приводит к положительным изменениям в спортивной и учебной деятельности. Г. Селье, Д. Г. Бадмаева, Т. С. Чуйкова считают, что саморегуляция способствует мобилизации организма в условиях физических и/или психических перегрузок. Исследованием саморегуляции как эффективного средства профилактики неблагоприятных функциональных состояний занимались А. Б. Леонова, В. В. Барабанщикова, Т. А. Злоказова и др. А. С. Кузнецова, О. И. Тихонов, А. В. Ванин в своих исследованиях доказали, что применение разных методов саморегуляции оказывает оптимизирующий эффект на функциональные состояния независимо от применяемых методов.

Таким образом, психологическое сопровождение личного состава, которое включает в себя проведение тренингов по формированию навыков саморегуляции, оказывает положительное воздействие на личность. Но остается неизученным вопрос о повышении эффективности обучения саморегуляции путем подбора, разработки и/или адаптации методик и программ «прицельного воздействия» [6, с. 461], максимально эффективных для различных групп обучающихся.

Несмотря на большой интерес к проблеме психической саморегуляции, большинство работ посвящено общим подходам без учета экспериментального использования конкретных методов саморегуляции. Недостаточно разработан вопрос применения психической саморегуляции в учебном процессе, а также не выявлены психологические механизмы влияния саморегуляции на структуру учебной деятельности и изме-

нение ее успешности. Никто из упомянутых выше исследователей не обращался к выявлению специфических особенностей применения методов психической саморегуляции в вузах МВД России. Вместе с этим потребность в разработке новых, нетрадиционных средств повышения успешности учебной деятельности, используя методы психической саморегуляции, достаточно высока. Имеющиеся практические наработки в этой области нуждаются в теоретическом осмыслении. Научное обоснование применяемых в учебном процессе методов психической саморегуляции и адаптации конкретных методик в соответствии со спецификой вузов могут открыть новые подходы к решению проблем повышения успешности учебной деятельности, а реализация выработанных в ходе исследования рекомендаций позволит совершенствовать систему профессиональной подготовки.

Анализируя различные подходы к изучению вопроса о саморегуляции, можно сделать вывод, что нет единого мнения по этому поводу. В психологическом словаре понятие саморегуляции трактуется следующим образом – это «процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а также целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью» [4, с. 657].

Структуру саморегуляции составляют компоненты: а) содержательно-смысловой устойчивости личности; б) деятельностных возможностей, которые ограничиваются сверхзначимыми для данной личности воздействиями социальной и предметной действительности, приводящими к отказу от ранее принятой цели и мобилизации для реализации вновь принятой цели, то есть психология саморегуляции отражает проблему «изменяющейся личности в изменяющемся мире» [1, с. 90].

Систематизируя полученные знания, можно выделить три направления (видов) изучения данного понятия: психическая, волевая и личностная саморегуляция. Изучением *психической саморегуляции* занимались такие ученые, как Л. С. Шубина, Ю. И. Филимоненко и др.; К. А. Абульханова-Славская, Л. П. Гримак и др. исследовали *волевую саморегуляцию*; *личностная саморегуляция* нашла свое отражение в трудах В. Н. Мясищева, В. С. Мерлина, Б. Г. Ананьева, В. А. Иванникова, М. Я. Басова и др.

Наиболее полно структурно-функциональную модель осознанной регуляции описал О. А. Конопкин и на ее основе разра-

ботал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности человека при достижении поставленных целей в различных видах деятельности, которая базировалась на субъектной целостности человеческой личности и целенаправленной активности, имеющей определенный личностный смысл, по отношению к которому человек выступал как инициатор и даже творец. По О. А. Конопкину, осознающий свои состояния и свои задачи человек является субъектом собственной деятельности, то есть именно он осуществляет выбор условий, соответствующих очередной задаче, с помощью звена программы действий подбирает способы преобразования исходной ситуации, а затем оценивает полученные результаты и решает, нужно ли вносить какие-либо изменения в свои действия [7, с. 10].

Психологический механизм саморегуляции эмоциональных состояний – это многоуровневая динамическая и психическая структура (психическое образование), существующая в двух последовательно сменяющих друг друга формах: потенциальной – смысловых, целевых и операционных установок и стереотипах (терминология А. Г. Асмолова) и актуальной – в форме развернутого (осознаваемый уровень) или свернутого (неосознаваемый уровень) процесса психической и физиологической активности, проявляющейся через действие следующих составляющих [12].

Значимость проблемы саморегуляции возрастает в экстремальных и критических ситуациях деятельности, когда на основе сформированных систем и механизмов осознанной психической саморегуляции происходит раскрытие и мобилизация внутренних резервов, обеспечивающих адаптацию человека [2].

А. В. Константинов выделил критерии психических состояний государственных служащих в экстремальных условиях: а) *содержательный* – представление о профессиональной сфере и роли профессиональной направленности в жизни личности, понимание субъектом специфики деятельности при постановке профессиональной задачи, проявляющееся в ориентации не только на результат, но и на освоение алгоритма продуктивного решения профессиональной задачи с привлечением сберегающих психотехнологий, осуществление целеполагания в различных видах профессиональной деятельности с учетом наличия субъективного саморегулятивного опыта; б) *мотивационный* – характер достижения профессиональных целей, доминирующие мотивы, определяющие процесс и характер достижения государственным служащим высокого результата профессиональной де-

тельности; в) *деятельностно-операционный* – умение моделировать и планировать профессиональные действия, связанные с всесторонним учетом характера психических состояний; г) *рефлексивно-оценочный* – осознание процесса целедостижения, анализа значимости профессиональной цели и возможности ее достижения с учетом применения самосберегающих психотехнологий (релаксация, самоанализ, самоубеждение, физическое самовоздействие и др.), анализ профессионального результата с позиции соответствия намеченной цели и применения технологий; д) *эмоционально-волевой* – анализ и удержание профессиональной цели в ситуациях негативного воздействия различного рода отрицательных факторов, помех и препятствий, характер эмоциональных проявлений в процессе выполнения профессиональных задач [8].

Сформированность целостной системы саморегуляции обеспечивает успешность различных видов деятельности, а недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитости межфункциональных связей или какой-нибудь другой структурно-функциональный дефект – существенно ограничивают эффективность выполнения деятельности. *Осознанную саморегуляцию* можно рассматривать как процесс инициации и управления произвольной активности. Овладение процессом саморегуляции способствует выработке необходимых компетенций гармоничного поведения, способности управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свою деятельность и поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами [3, с. 124].

Процесс эмоционально-волевой саморегуляции строится на трех основополагающих принципах: релаксации, визуализации, самовнушения [9].

В зарубежной психологии саморегуляция рассматривается как адекватность поведения в социальной ситуации, заключающаяся в способности соблюдать требования других, демонстрации правильного поведения при отсутствии внешнего контроля, умении затормозить свои действия или заставить себя быть более настойчивым. В социально-когнитивном подходе считается, что развивающаяся в онтогенезе способность к саморегуляции опирается на результаты развития, достигнутые в предшествующий период, начиная с раннего детства. Развитие саморегуляции рассматривается как прерывистый процесс, проявляющийся в качественном преобразовании стратегии и форм поведения, позволяющем

говорить о его выходе на качественно иной уровень. Этот процесс разделяется на несколько периодов, отграниченных друг от друга проявлением новых компетентностей и способностей и перестройкой форм поведения, демонстрировавшихся на предыдущих этапах [19].

Следует отметить, что проблема эмоционально-волевой саморегуляции широко исследовалась в отечественной и зарубежной психологии, однако вопросы ее развития и психологического сопровождения у обучающихся деонтологического типа профессий экспериментально не исследовались.

В качестве гипотезы исследования мы предположили, что психологическое сопровождение личного состава с использованием технических средств [16] более эффективно воздействует на эмоциональное состояние курсантов, чем психологическое сопровождение без использования этих средств, что оказывает влияние на успешность обучения.

В процессе проведения психологического сопровождения служебной (учебной) деятельности курсантов вуза МВД России мы использовали:

- 1) традиционные методики, направленные на изменение эмоционально-волевой регуляции курсантов первых курсов: музыкотерапия, релаксационные тренинги, аутогенная тренировка и тренинг на развитие волевых качеств личности [10];

- 2) разработанную систему занятий с психологическими приборами по четырем направлениям:

- 1 направление – релаксационные мероприятия с использованием проекционных устройств «Цветодин-300» и аудиопрограмм [11]; длительность каждого занятия – 30 минут;

- 2 направление – обучение навыкам саморегуляции с использованием приборов биологической обратной связи «Релана-Эрго» [16]; длительность каждого занятия – 30 минут;

- 3 направление – сеансы с применением аппарата психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3» [5]; длительность каждого занятия – 15 минут;

- 4 направление – методика с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager») [13].

В процессе проведения эмпирического исследования мы получили результаты, которые позволили говорить об эффективности применения технических средств (психологических приборов) для формирования и закрепления навыков эмоционально-волевой саморегуляции при проведении психологического сопровождения служебной (учебной) деятельности курсантов вузов

МВД России. Для проверки и подтверждения полученных данных мы использовали метод математической статистики (t-критерия Стьюдента). Сравнимые средние значения двух групп при первичном и повторном исследовании различаются с вероятностью допустимой величины, следовательно, выдвинутая нами гипотеза доказана.

Материалы данной статьи могут быть полезны профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций деонтологического типа при подготовке к учебным занятиям, а также психологам при психологическом сопровождении личного состава МВД России, что будет способствовать подготовке квалифицированных кадров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А. Г. Психология личности : учебник. – М. : ЮНИТИ, 1990. – С. 90.
2. Бадмаева Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях: на примере экзаменационного стресса : дис. ... канд. псих. наук. – Красноярск, 2004.
3. Гапонова С. А., Деветьярова И. Н. Психологические компоненты компетенции саморегуляции у девиантных подростков // Известия Российской академии образования. – 2014. – № 2 (30). – С. 124–134.
4. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. – Минск : Харвест, 2001. – С. 657.
5. Зверев В. А. Целебная радуга. Биорезонансная офтальмоцветотерапия. – М. : Социнновация, 1995. – 86 с.
6. Индивидуальные ресурсы повышения эффективности тренингов психологической саморегуляции // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы / под ред. В. В. Барабанщиковой. – М. : Институт психологии РАН, 2010. – С. 124.
7. Кацеров А. А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии // Психологические науки: теория и практика : мат-лы II междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). – М., 2014.
8. Константинов А. В. Акмеологические условия саморегуляции отрицательных психических состояний государственных служащих в особых условиях деятельности : дис. ... канд. псих. наук. – М., 2005.
9. Кузьмина А. Б. Особенности эмоционально-волевой саморегуляции сотрудников ОВД в контексте анализа правоохранительной деятельности [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ : электронный научный журнал. – 2011. – № 2. – Режим доступа: https://ppip.idnk.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=157:2011-06-14-08-16-25&catid=8&Itemid=18 (дата обращения: 28.11.2014).
10. Организация психологической реабилитации сотрудников ОВД : метод. пособие / под ред. М. И. Марьиной. – М. : ГУК МВД России, 2002. – С. 71.
11. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М. : Знание, 1999. – С. 52 с.
12. Потанин С. П. Повышение эффективности эмоционально-волевой саморегуляции офицера ВМФ : дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1996.
13. Рекомендации по использованию аппарата для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager». – М. : ГУК, 2003. – 37 с.
14. Приказ МВД России от 24.12.2008 № 1143 «О координационно-методических советах по психологическому обеспечению работы с личным составом органов, подразделений, учреждений системы Министерства внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902190934>.
15. Скакун О. Ф., Овчаренко Н. И. Юридическая деонтология. – Харьков, 1998. – С. 4.
16. Столяренко Л. Д. Психология : учеб. для вузов. – СПб. : Питер, 2010. – С. 25.
17. Элиот Р. С. Мы побеждаем стресс : пер. с англ. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1996. – С. 94с.
18. Энциклопедия юридической психологии / под общ. ред. проф. А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – С. 401.
19. Muraven M., Tice D. M., Baumeister R. F. Self-control as limited resource: regulatory depletion patterns // Journal of Personality and Social Psychology. – 1998. – Vol. 74 (4). – P. 774–789.

REFERENCES

1. Asmolov A. G. Psikhologiya lichnosti : uchebnik. – M. : YuNITI, 1990. – S. 90.
2. Badmaeva D. G. Samoregulyatsiya aktivnosti lichnosti v stressovykh situatsiya: na primere ekzamenatsionnogo stressa : dis. ... kand. psikh. nauk. – Krasnoyarsk, 2004.
3. Gaponova S. A., Devet'yarova I. N. Psikhologicheskie komponenty kompetentsii samoregulyatsii u deviantnykh podrostkov // Izvestiya Rossiyskoy akademii obrazovaniya. – 2014. – № 2 (30). – S. 124–134.
4. Golovin S. Yu. Slovar' psikhologa-praktika. – Minsk : Kharvest, 2001. – S. 657.
5. Zverev V. A. Tselebnaya raduga. Biorezonansnaya oftal'motsvetoterapiya. – M. : Sotsinnovatsiya, 1995. – 86 s.
6. Individual'nye resursy povysheniya effektivnosti treningov psikhologicheskoy samoregulyatsii // Eksperimental'naya psikhologiya v Rossii: traditsii i perspektivy / pod red. V. V. Barabanshchikovoy. – M. : Institut psikhologii RAN, 2010. – S. 124.
7. Katsero A. A. Podkhody k traktovke samoregulyatsii v psikhologii // Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika : mat-ly II mezhdunar. nauch. konf. (g. Moskva, mart 2014 g.). – M., 2014.
8. Konstantinov A. V. Akmeologicheskie usloviya samoregulyatsii otritsatel'nykh psikhicheskikh sostoyaniy gosudarstvennykh sluzhashchikh v osobykh usloviyakh deyatel'nosti : dis. ... kand. psikh. nauk. – M., 2005.
9. Kuz'mina A. B. Osobennosti emotsional'no-volevoy samoregulyatsii sotrudnikov OVD v kontekste analiza pravookhranitel'noy deyatel'nosti [Elektronnyy resurs] // Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz : elektronnyy nauchnyy zhurnal. – 2011. – № 2. – Rezhim dostupa: https://ppip.idnk.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=157:2011-06-14-08-16-25&catid=8&Itemid=18 (data obrashcheniya: 28.11.2014).

10. Organizatsiya psikhologicheskoy reabilitatsii sotrudnikov OVD : metod. posobie / pod red. M. I. Mar'ina. – M. : GUK MVD Rossii, 2002. – S. 71.
11. Petrushin V. I. Muzykal'naya psikhoterapiya. – M. : Znanie, 1999. – S. 52 s.
12. Potanin S. P. Povyshenie effektivnosti emotsional'no-volevoy samoregulyatsii ofitsera VMF : dis. ... kand. ped. nauk. – SPb., 1996.
13. Rekomendatsii po ispol'zovaniyu apparata dlya audiovizual'noy stimulyatsii klassa «Voyager». – M. : GUK, 2003. – 37 s.
14. Priказ MVD Rossii ot 24.12.2008 № 1143 «O koordinatsionno-metodicheskikh sovetakh po psikhologicheskomu obespecheniyu raboty s lichnym sostavom organov, podrazdeleniy, uchrezhdeniy sistemy Ministerstva vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii» [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://docs.cntd.ru/document/902190934>.
15. Skakun O. F., Ovcharenko N. I. Yuridicheskaya deontologiya. – Khar'kov, 1998. – S. 4.
16. Stolyarenko L. D. Psikhologiya : ucheb. dlya vuzov. – SPb. : Piter, 2010. – S. 25.
17. Eliot R. S. My pobezhdaem stress : per. s angl. – M.: KRON-PRESS, 1996. – S. 94s.
18. Entsiklopediya yuridicheskoy psikhologii / pod obshch. red. prof. A. M. Stolyarenko. – M. : YuNITI-DANA, 2003. – S. 401.
19. Muraven M., Tice D. M., Baumeister R. F. Self-control as limited resource: regulatory depletion patterns // Journal of Personality and Social Psychology. – 1998. – Vol. 74 (4). – P. 774–789.